

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы Роспотребнадзора по
Самарской области в городе Новокуйбышевск,
Главный государственный санитарный врач по
городу Новокуйбышевску, Красноармейскому и
Пестравскому районам амарской области

Г. Н. Зотов

« 23 » 20 12 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

НМАУ «ФОК «ОКТАН»

Р.Ю. Полубояров

« 01 » 03 20 12 г.

ПРАВИЛА

**посещения занятий в спортивных и оздоровительных группах, спортивных
и физкультурно – массовых мероприятий на территории и в помещениях
структурных отделений НМАУ «ФОК «ОКТАН»**

УВАЖАЕМЫЕ ПОСЕТИТЕЛИ!

Данные правила направлены на создание более безопасных и комфортных условий для занятий, тренировок и отдыха. Просим Вас внимательно ознакомиться с правилами и придерживаться их. Надеемся на понимание с Вашей стороны.

1. Общие положения

- 1.1. Администрация рекомендует Вам пройти медицинское обследование до начала посещения занятий, так как Вы несете персональную ответственность за свое здоровье. Посещать занятия могут лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие допуск врача к занятиям.
- 1.2. Платные услуги оказываются на основании Положения о предоставлении платных услуг НМАУ «ФОК «ОКТАН».
- 1.3. Документом, дающим право на посещение занятий, является абонемент (пропуск), кассовый чек, иной документ дающий право посещения структурного отделения НМАУ «ФОК «ОКТАН», утвержденный локальными нормативными актами.
- 1.4. Приобретение абонемента (пропуска) или оплата разового посещения означает согласие с правилами, установленными в структурных отделениях НМАУ «ФОК ОКТАН».
- 1.5. Абонемент (пропуск) должен быть надлежаще оформлен с подписью занимающегося о ознакомлении с настоящими правилами. Абонемент оформляется при предъявлении документа удостоверяющего личность, с оформлением согласия на обработку персональных данных.
- 1.6. Абонемент (пропуск) действителен только в дни и часы, указанные в расписании занятий.
- 1.7. При утере абонемента (пропуска), новый абонемент не выдается и стоимость его не возвращается.

- 1.8. Пропущенные занятия не компенсируются и перерасчёт стоимости абонемента не производится. Занятия, пропущенные по болезни, при наличии подтверждающего документа, компенсируются по согласованию с заведующим структурного отделения.
- 1.9. Занятия, отмененные по инициативе администрации НМАУ «ФОК «ОКТАН» компенсируются по согласованию с заведующим структурного отделения. технические неудобства, вызванные проведением городскими службами сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, администрация НМАУ «ФОК «ОКТАН» ответственности не несет.
- 1.10. Вход в структурное отделение осуществляется после предъявления лица осуществляющим контрольно-пропускной режим, а также сотрудниками обеспечивающим проведение мероприятия: билетов, пропускных приглашений или иных документов, дающих право на вход и размещение в зале и других помещениях, либо после согласования с администрацией НМАУ «ФОК «ОКТАН».
- 1.11. Проход в раздевалки осуществляется по приглашению администратора за **минут** до начала занятий, посетитель обязан:
 - переобуться в сменную обувь;
 - сдать одежду и обувь (в пакете) в гардероб.
- 1.12. В верхней одежде и уличной обуви ходить по помещениям комплекса (кроме трибун для зрителей и служебных помещений) не разрешается, администратор вправе не допустить Вас на занятия в уличной обуви.
- 1.13. Просим Вас приходить на занятия без опозданий. Если Вы опоздали на занятия **более чем на 10 минут**, администратор имеет право не допустить Вас на занятия.
- 1.14. Во избежание травм и несчастных случаев во время занятий, рекомендуется снимать с себя украшения, цепочки, часы и т.п.
- 1.15. Все занимающиеся и посетители обязаны соблюдать правила посещения, соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
- 1.16. Занимающиеся и посетители должны поддерживать чистоту и порядок в помещениях и на прилегающей территории объектов, бережно относиться к имуществу и инвентарю, после окончания занятий необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места, в случае утери или порчи имущества НМАУ «ФОК «ОКТАН», виновником возмещается стоимость нанесенного ущерба.
- 1.17. Посещая занятия и другие мероприятия, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра.
- 1.18. За сохранность, оставленных без присмотра, ценных вещей администрация ответственности не несет.
- 1.19. Родители (уполномоченные лица) несут персональную ответственность за детей на территории комплекса, дети должны соблюдать правила посещения. Дети до 18 лет могут посещать комплекс только в сопровождении родителей или уполномоченных лиц, но не моложе 18 лет.

- 1.20. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж. Также рекомендуем посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовки.
- 1.21. Все занимающиеся берут на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, за исключением случаев, когда вред здоровью наступил по вине НМАУ «ФОК «ОКТАН».
- 1.22. Администрация НМАУ «ФОК «ОКТАН» не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм, если занимающиеся тренируются самостоятельно, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
- 1.23. Администрация НМАУ «ФОК «ОКТАН» не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажерами или другим оборудованием комплекса, правил посещения, правил безопасности на воде, правил техники безопасности.
- 1.24. Администрация НМАУ «ФОК «ОКТАН» не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
- 1.25. Во время проведения мероприятий, зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.
- 1.26. Всем посетителям необходимо незамедлительно сообщать представителям Администрации НМАУ «ФОК «ОКТАН» и правоохранительных органов о случаях обнаружения подозрительных предметов и вещей, оставленных без присмотра, обо всех случаях неисправности электропроводки, возникновения задымления, возгорания или пожара.
- 1.27. Не допускать действий, создающих опасность для окружающих или способных привести к созданию экстремальной ситуации.
- 1.28. При получении информации об эвакуации, действовать согласно указаниям Администрации НМАУ «ФОК «ОКТАН» и сотрудников органов внутренних дел, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.
- 1.29. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов правил.
- 1.30. Администрация НМАУ «ФОК «ОКТАН» и представители охраны общественного порядка оставляют за собой право удалить с территории спортивного комплекса граждан, нарушающих данные правила, в любое время, без возврата денег уплаченных посетителем за предоставление каких-либо услуг. В случаях совершения противоправных действий посетителями, они привлекаются к ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Во время посещения занятий в спортивных и оздоровительных группах, спортивно-массовых и физкультурно-массовых мероприятий на территории и в помещениях структурных отделений НМАУ «ФОК «ОКТАН» не разрешается:

- Передавать абонемент (пропуск) другому лицу, переданный другому лицу абонемент подлежит изъятию.
- Перед посещением занятий втирать в кожу различные кремы, мази, а также использовать парфюмерию с резким запахом.
- Посещать занятия с явными признаками простудных, вирусных, грибковых и других заболеваний, при которых противопоказаны посещения бассейна, сауны.

тренажерного и спортивного залов. По требованию медицинского работника необходимо пройти внеочередной медосмотр.

- Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование, самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой.
- Приносить и использовать стеклянную тару. Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
- Курить в помещениях комплекса. Посещать занятия в алкогольном или наркотическом состоянии. Принимать алкогольные напитки и наркотические вещества.
- Вход на территорию и в помещения структурных отделений НМАУ «ФОК «ОКТАН» с животными, птицами, любыми другими представителями флоры и фауны, кроме как собаками поводьями в намордниках.
- Проведение на территории и в помещениях структурных отделений НМАУ «ФОК «ОКТАН» несанкционированных митингов, дискуссий и других мероприятий.
- Демонстрация татуировок оскорбляющих честь и достоинство окружающих людей.
- Посещать бассейн в шортах, грязной обуви.
- Вносить в чашу бассейна мыло, мочалку, жевательную резинку а так же емкости с пищей и напитками.
- Садиться, ложиться и т.д. на разделительные дорожки бассейна.
- Прыгать в воду с бортиков, а также ходить, ложиться и садиться на бортики.
- Пользоваться ластами, дыхательными трубками, стеклянными масками.
- Плавать в бассейне с длинными распущенными волосами.
- Бегать в помещениях бассейна.
- Использовать душевую, сауну, турецкую баню в целях личной гигиены (бриться, стирать личные вещи и т.д.).
- Использовать сауну для сушки полотенец и личных вещей.
- Категорически запрещается лить воду или другие жидкости на электронагреватель сауны
- Испражняться в воде плательных бассейнов, душевых.
- Подниматься на верхние полки бани в обуви.
- Грызть семечки или орехи, бросать пластиковые бутылки, посуду и упаковки (мусорить).
- Находиться до и во время проведения мероприятия в проходах и на лестницах, создавать помехи передвижению участников и зрителей, забираться на ограждения и другие несущие конструкции.
- Выходить во время мероприятий на спортивную площадку, появляться в раздевалках спортсменов и судей, а также в других служебных помещениях. (кроме лиц принимающих участие в мероприятии).
- Осуществлять торговлю, наносить надписи и расклеивать объявления, плакаты и другую продукцию информационного содержания без письменного разрешения Администрации НМАУ «ФОК «ОКТАН».

- Нахождение на строениях и конструкциях, не предназначенных для общественного пользования (фасады, заборы, стены, ограждения, барьеры, столбы освещения, платформы телевизионных камер).
- Проникновение на спортивную арену или территорию, к ней прилегающую, зоны без специального пропуска (технические помещения, гостевые зоны, места организаторов и СМИ).
- Создание помех движению в зонах комплекса, предназначенных для эвакуации, лестничных маршах, в том числе проходах, выходах и входах, как основных так и запасных.
- Нанесение надписей и рисунков на конструкциях, строениях, сооружениях, расположенных на территории комплекса, а также размещение возле них посторонних предметов без соответствующего разрешения администрации комплекса или организаторов спортивного мероприятия.

Категорически запрещается

- Проносить на территорию структурных отделений:
 - любых видов огнестрельного, газового, холодного оружия, взрывоопасных, пожароопасных, токсичных и сильно пахнущих веществ;
 - бутылок, чашек, кувшинов или банок, в том числе консервных, равно как и прочих предметов из полиэфира, стекла или любого другого хрупкого, бьющегося или, наоборот, слишком твердого материала, а также упаковок ТЕТРАПАК;
 - пропагандистских материалов экстремистского характера.
- Использование:
 - пиротехнических изделий независимо от вида и назначения;
 - открытого огня;
 - лазерных устройств.

2. При посещении бассейна

- 2.1. Необходимо соблюдать правила личной гигиены. Всем занимающимся необходимо иметь: купальный костюм (подходящий для использования в общественных местах), шапочку, мочалку, мыло, полотенце, соответствующую обувь для бассейна (исключающую скольжение).
- 2.2. Всем занимающимся до начала занятий в чаше бассейна необходимо принять гигиенический душ с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- 2.3. Администрация комплекса рекомендует всем посетителям бассейна пройти курс обучения плаванию.

2.4. На групповые занятия в бассейне допускаются дети:

п/б «Дельфин»	-	старше 7-и лет
п/б «Октан»	-	старше 3-х лет
п/б «Водолей»	-	старше 5-ти лет
п б «Жемчужина»	-	старше 5-ти лет
п б «Гонус»	-	старше 5-ти лет
п/б «Олимп» большая чаша	-	старше 7-ти лет

п/б «Олимп» малая чаша : старше 5-ти лет

- 2.5. На занятия в специализированные группы: «Мама и малыш», «Лягушата» и др. в бассейне допускаются дети согласно положению о группе.
- 2.6. Групповые и персональные занятия под руководством тренера или инструктора по спорту проводятся согласно расписанию занятий.
- 2.7. Дети в возрасте от 5 лет переодеваются согласно полу ребенка соответственно в мужской или женской раздевалке.
- 2.8. Вход и выход из воды производится по специальным лестницам, нырять можно с разрешения тренера со специальных тумбочек.
- 2.9. Передвигаться по бассейну следует осторожно, шагом.
- 2.10. Во время плавания не мешать заниматься другим.
- 2.11. При нахождении в чаше бассейна занимающиеся должны соблюдать меры безопасности на воде.
- 2.12. Занимающиеся должны соблюдать правила пользования сауной, турецкой баней, инфракрасной сауной, солярием, джакузи.
- 2.13. После посещения сауны, турецкой бани необходимо принять душ.
- 2.14. Лица не умеющие плавать допускаются на глубокую часть бассейна в сопровождении индивидуального тренера.
- 2.15. Во время проведения групповых занятий в бассейне зона для плавания может быть ограничена.

3. При посещении спортивного и тренажёрного залов

- 3.1. До начала тренировок в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж, ознакомиться с основами тренировок в тренажерном зале, правилами техники безопасности, оборудованием тренажерного зала, правилами пользования оборудованием и тренажерами, техникой выполнения упражнений.
- 3.2. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие возраста 18 лет.
- 3.3. Лица, достигшие возраста 14 лет, допускаются к занятиям при наличии справки от врача и заявления от родителей (уполномоченного лица).
- 3.4. Для занятий необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь.
- 3.5. Тренировка должна начинаться с разминки продолжительностью не менее 10 минут.
- 3.6. Во время занятий и игр не мешать другим занимающимся.
- 3.7. Выполняя сложные упражнения, а также упражнения с максимальными весами в тренажерном зале, необходимо обеспечивать страховку или самостраховку.
- 3.8. При подходе к спортивным снарядам или тренажерам следует убедиться в их исправности. использование неисправного оборудования запрещается. Переставлять снаряды в зале можно только с разрешения инструктора.
- 3.9. Не находиться близко к снаряду при выполнении упражнений другими занимающимися. Будьте внимательны и осторожны, чтобы случайно не ударить кого-нибудь во время выполнения упражнения, а также самому не попасть под удар.

- 3.10. При работе со штангой будьте внимательны: снимая или одевая блины, следите, чтобы штанга не перевернулась. Надежно закрепляйте отягощения на снарядах или тренажерах замками или фиксаторами.
- 3.11. Лицам до 18-ти лет разрешается заниматься только под руководством тренера или инструктора.
- 3.12. Закончив упражнения со свободными отягощениями (блины, гантели и др.), не оставляйте оборудование, верните его на специально отведенное место.
- 3.13. По окончании занятий в спортивном зале, спортивный инвентарь убрать на место или сдать инструктору.
- 3.14. Во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований, зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.

4. При посещении спортивных и физкультурно-массовых мероприятий

- 4.1. Вход на территорию и в помещения структурных отделений НМАУ «ФОК «ОКТАН» означает согласие с правилами, установленными в структурных отделениях НМАУ «ФОК «ОКТАН» и соблюдение посетителями данных правил, которые действуют в течение всего времени пребывания в спортивном комплексе.
- 4.2. Посетитель по требованию обязан предъявлять представителям администрации НМАУ «ФОК «ОКТАН» и сотрудникам правоохранительных органов пропуски, билеты, приглашения или документы (аккредитации), дающие право прохода на «Гостевую трибуну», зону СМИ и т. д.
- 4.4. Посетитель по требованию должен проходить специальный контроль (осмотр) у сотрудников правоохранительных органов и охраны спортивного комплекса, выполнять законные распоряжения администрации, охраны спортивного комплекса и правоохранительных органов.
- 4.5. Лица, сопровождающие детей, несут полную ответственность за их действия и поступки.
- 4.6. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, и др. обратитесь к медицинскому работнику и получите первую доврачебную медицинскую помощь.
- 4.7. При входе в спортивный зал перемещаться по дорожкам, предназначенным для зрителей и болельщиков.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД БОДРОСТИ И ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ!